



スクールランチ

9月前半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2020. 8. 28

曜日	こんだてめい	ざ い り よ う め い				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お べ て ち ね で
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			597 21.2	肉 乳製品 きのこ類
	さんまのみぞれに	さとう でんぷん	さんま	だいこん	しょうゆ みりん しお		
	とうがんのばいにくあえ		ツナみずに	とうがん きゅうり	かつおぶし ねりうめ		
	あいしょうじる		とうふ ベーコン みそ ぎゅうにゅう	さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし		
水	パン	パン	ぎゅうにゅう			613 25.5	卵 豆製品 果物
	あじのレモンじょうゆ	でんぷん あぶら さとう	あじ	レモンかじゅう	しょうゆ		
	かみかみサラダ	アーモンド	しらすぼし	キャベツ きゅうり	しょうゆ マヨネーズ		
	やさいスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう チキンスープ		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			570 19.7	魚 海藻 きのこ類
	ぶたにくのキムチいため	ごま ごまあぶら	ぶたにく	ほくさいキムチ キャベツ にら にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお みりん		
	ぎょうぎスープ	(こむぎこ あぶら)	(ぶたにく) とりにく	(しょうが ねぎ)にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	(しょうゆ しお)チキンスープ しお こしょう しょうゆ		
	りんご			りんご			
金	しょくパン	パン	ぎゅうにゅう			601 26.8	魚 きのこ類 果物
	ミートソース	さとう パンこ あぶら	ぶたにく だいず とうふ スーパーおむぎ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	しお こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ		
	みそスープ	じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな			
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			621 24.5	魚 乳製品 海藻
	おやこに	じゃがいも さとう あぶら	たまご とりにく こうやどうふ	ほしいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ しお		
	きりぼしだいこんのあまずあえ	ごま さとう	しらすぼし	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ す しお		
火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			636 23.5	卵 野菜 いも
	いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ		
	ゆかりあえ		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり	しお ゆかり		
	みそしる		えのき たまねぎ にんじん ねぎ		にぼし		
水	パン	パン	ぎゅうにゅう			642 23.8	魚 野菜 いも
	かぼちやしチュー	あぶら こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう しろはなまめ	かぼちや にんじん たまねぎ しめ じ	しお こしょう チキンスープ		
	フルーツしらたま	しらたま		パセリ みかんかんづめ バイかんづめ ももかんづめ みかんジュース			
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			657 25.5	卵 海藻 果物
	さかなとだいずのみそがらめ	あぶら こむぎこ さとう	たら だいず みそ	しょうが	みりん		
	けんちんじる	さといも こんにやく	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ほうれんそう ほしいたけ	しょうゆ さけ しお かつおぶし		
金	ナン	ナン	ぎゅうにゅう			570 23.9	魚 野菜 乳製品
	ビーンズカレー	じゃがいも バター あぶら	とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご	(インスタントコーヒー しお) ケチャップ ウスターソース しお こしょう カレーこ		
	コーンのサラダ	ごまあぶら さとう	しらすぼし	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	しお こしょう す しょうゆ		
月	さんしょくそぼろどん (ごはん)	ごはん	ぎゅうにゅう			625 22.2	魚 海藻 きのこ類
	なすのみそしる	さとう あぶら	たまご とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ みりん		
	なし		とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし		
				なし			
火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			643 24	卵 野菜 乳製品
	さばのわふうカレーに	さとう でんぷん	さば		しょうゆ みりん カレーこ		
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ にんじん	しょうゆ		
	あじつみれじる	(さとう でんぷん)	(あじ) とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ほしいたけ	こんぶ かつおぶし しお しょうゆ (しお)		
水	まるパン	パン (あぶら さとう)	ぎゅうにゅう			669 25.1	魚 海藻 いも
	えびカツ ボイルキャベツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	(えび たら)	キャベツ (たまねぎ)	(しょうゆ しお)		
	ラビオリスープ	(こむぎこ あぶら)	(ぶたにく) ベーコン	(たまねぎ)たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	チキンスープ しお こしょう しょうゆ		
	とうにゅういちごプリン	(さとう みずあめ)	(とうにゅう)	(いちごかじゅう)			

(都合により献立を変更することがあります。)



スクールランチ

9月後半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべ て ね
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
17	ごはん  あきやさいののもの キャベツのうめかつおあえ  おはぎ	ごはん さいも こんにやく くり さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし あずき もちごめ		(しょうゆ す しお) しょうゆ さけ しょうゆ ねりうめ しお	637 21.4	魚 乳製品 豆製品
18	パン  ぶたにくのトマトに まめツナサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナみずに		れんこん しめじ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ マヨネーズ しょうゆ しお こしょう	549 23.3	魚 いも 乳製品
23	パン  やきそばふうスパゲッティ チーズサラダ  ぶどうゼリー 	パン スパゲッティ あぶら あぶら さとう ぶどうゼリー (さとう みずあめ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ		にんじん たまねぎ ビーマン もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし (ぶどうかじゅう)	623 24.4	魚 野菜 豆製品
24	ビビンバ  (ごはん) トックスープ	ごま さとう ごまあぶら ごはん あぶら トック(うるちまい)	たまご ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう わかめ ベーコン		しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	643 23.3	魚 野菜 豆製品
25	パン  パテチョコ しろみざかなのアーモンドがらめ きのこのたまごスープ	パン パテチョコレート (みずあめ さとう) アーモンド あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう (れんにゅう) タラ たまご ベーコン		しょうゆ みりん しょうゆ さけ トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	664 26.8	肉 野菜 海藻
28	ごはん  あじのなんばんづけ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら さとう 	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ にぼし	632 21.6	卵 野菜 乳製品
29	にくもっそ  ちぐさやき ふのすましじる オレンジ	ごはん こんにやく あぶら さとう さとう でんぶん あぶら やきふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく かまぼこ		にんじん ほしいたけ えだまめ ごぼう にんじん グリンピース たけのこ とうもろこし しいたけ たまねぎ にんじん えのき ねぎ オレンジ	571 21.5	魚 いも 野菜
30	パン  ぼんかんジャム チキンビーンズ かいそうサラダ	パン(さとう みずあめ) じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいた わかめ とさかのり くきわか め		(ぼんかん) たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし チキンスープ こしょう ウスターソース あかワイン しお ケチャップ しょうゆ しお こしょう す	592 23.7	魚 きのこ類 いも

(都合により献立を変更することがあります。)

～食事中に気をつけてほしいこと

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や反たちとみんなで一緒にたのしく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



いただきます

ごちそうさま

しせい



いすに深くこしかけ、
背筋をのばして
足をゆかにつける。

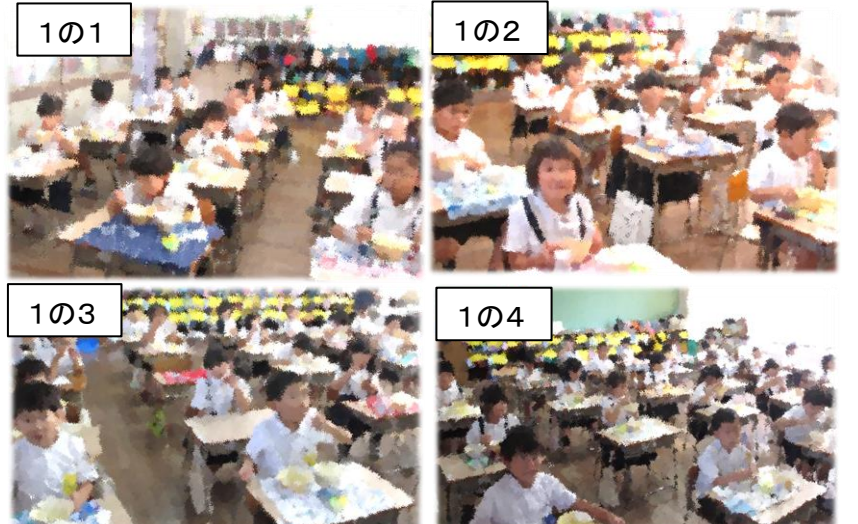
マナー違反は だーれだ

下の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



～学級の様子

2学期が始まり、待ちに待った給食！子どもたちの笑顔あふれる給食時間。とても暑い中での調理ですが、みなさんの笑顔をはげみに、がんばります！



答え

②、④、
⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしてしまいます。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。